

サクッと”サモサ” ～野菜くずを出さずに～



材料

- ・サモサ
 - じゃがいも
 - パプリカのへた
 - ダイコンの皮
 - しいたけ石突き
 - ベーコン・ハム
 - ・ウインナー
 - のいずれか
- ぎょうざの皮（大判）
 - バター
 - カレー粉
 - 塩
 - コショウ

作り方

【サモサ】

- ①ベーコン、ハム、ウインナー
いずれかをみじん切り
- ②洗ったじゃがいもを切ります
（大きさは適当でよいです）
- ③じゃがいもを塩茹でします。
- ④パプリカの皮、ダイコンの皮
しいたけの石突きをみじん切
りにします
- ⑤①と④をバターで炒めます
- ⑥茹で上がったじゃがいもと炒め
た具材を、塩、コショウ、カ
レー粉と混ぜ合わせます
- ⑦ぎょうざの皮でつつみます
- ⑧油であげます。

2



3



5



6



8



☆ポイント☆

メイン材料じゃがいも！皮剥かないよ！